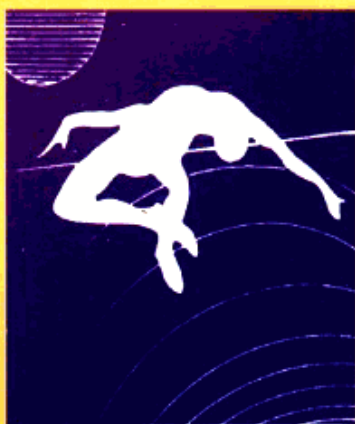


全国技工学校通用教材



体育

(第三版)

劳动和社会保障部培训就业司认定

中国劳动出版社

全国技工学校通用教材

体 育

TI

YU

(第 三 版)

劳动和社会保障部教材办公室 组织编写
中国技工学校体育协会

中国劳动出版社

版权所有

翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

体育(第三版)/王佐平等编写. —北京:中国劳动出版社,1999

全国技工学校通用教材

ISBN 7-5045-1803-4

I. 体…

II. 王…

III. 体育-技术学校-教材

IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 20612 号

中国劳动出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码:100029)

出版人:唐云岐

世界知识印刷厂印刷装订 新华书店经销

787×1092 毫米 16 开本 18.25印张 449千字

1999年5月第3版 2004年1月第9次印刷

印数:50000册

定价:24.00元

简 介

本书是根据劳动和社会保障部培训就业司颁发的《技工学校体育教学大纲》(1999),并在'96新版(第二版)的基础上修订,供技工学校学生使用的通用教材。

本书共分五章,主要包括:体育基本知识、跑、技巧、跳高、跳远、铅球、双杠、单杠、篮球、排球、足球、舞蹈与韵律体操、健身保健与康复、成年人体育测定及成年人体育评分标准等。

本书也可作为职业高中教材。

本书由秦皇岛市技工学校王佐平、郑州铁路运输技工学校冯务礼、丰满电力工业学校王心人编写,王佐平主编;安徽省芜湖铁路运输技校董树元、重庆电力高级技工学校王辛、北京有色金属技术学校唐香山审稿,董树元主审。

说 明

为提高学生素质，增强学生体魄，使他们在德、智、体、美、劳几方面都得到发展，毕业后，成为发展社会主义市场经济所需要的技术工人，技工学校必须认真贯彻党和国家的教育方针和政策，重视体育课的教学，引导学生认真学习体育知识，加强体育锻炼。

一、技工学校体育教学的目的和任务

1. 体育教学的目的

促进学生身心健康的发展，提高身体素质，培养他们具备未来职业所要求的健康身体和良好体能；并逐步树立“终身体育”观念，养成重视体育锻炼的自觉意识和从事体育锻炼的习惯。

2. 体育教学的任务

(1) 向学生传授体育的基本知识和理论、基本技术和技能，培养他们懂体育、爱体育，会用科学方法锻炼身体；了解并掌握一般体育项目和竞赛规则，具有参加体育活动和组织小型体育竞赛的基本能力。

(2) 向学生传授卫生保健基本知识，培养他们良好的卫生习惯，为以后安全从事生产劳动、保持自身健康奠定基础。

(3) 根据各技工学校的特点，结合不同工种（专业）的要求，开展有针对性的体育训练，提高他们的健康状况，具备未来要从事专业所必需的身体条件。

(4) 教育、培养学生热爱中国共产党、热爱祖国、热爱集体、热爱劳动和服从组织、遵守纪律、团结合作的思想作风，具有勇敢顽强、合理竞争、实事求是的精神，文明礼貌的习惯，以及乐观、自信、进取的心理素质。

二、技工学校的体育教科书

技工学校的体育教科书，即体育课本，是具体实现技工学校体育教学大纲的教材；是体育教师制定教学计划、完成教学任务的依据；是学生接受体育课教学、进行体育实践的课本；是落实体育教学目的和任务的主要工具。

1. 体育课本是根据技工学校体育教学大纲编写的基本教学内容，它是一至三年级室内体育理论课和室外体育实践课的教材。

(1) 室内理论课主要内容是：每学期初讲授体育基本知识，期末进行笔试。

(2) 室外实践课教学内容的编排，是根据体育技能的形成过程，以单元教

学的形式安排的。

2. 技工学校的体育课是普通体育课。体育教学大纲所规定的教学内容，基本上是对初中体育课内容的复习并加以提高，以完成《国家体育锻炼标准》所要求的每学年五类项的“达标”任务；并要求结合技工学校的工种特点所必备的身体条件进行训练。

(1) 根据学生年龄和生长发展的特点及规律，注意他们的全面发展。每节体育课的教学内容，是根据教学大纲规定的“教学内容与课时分配”编写的。

(2) 体育课本是学生学习体育知识和进行体育锻炼的指导用书。把每学年五类项“达标”任务编入教学内容并占用一定课时，但在教学过程中，可根据学校情况予以调整。

(3) 课本是体育教师制定、安排教学计划的依据，可按地区和学校的特点，或根据开展传统体育项目竞赛的需要，予以调整。如球类教学，一年级是篮球、排球，二年级是足球，而学校开展排球班级赛时，则可互调教学内容。

(4) 教学大纲规定的内容编排了武术、舞蹈与韵律体操（初中课的复习内容），可以用学校所在地区的传统武术与舞蹈代替。

(5) 根据教学大纲，课本第五章（三年级第一学期）编入了《中国成年人体质测定标准》的内容，是进行“过渡性教学”，以求增强学生体质，提高健康水平。

体育最基本的特点，是通过人体直接从事科学健身运动而表现出来的；科学的体育教学与体育锻炼，可以促进青少年学生的生长发育，使其体格健壮，身型健美，生理机能得到改善与提高，增强免疫和适应环境的能力，成长为生产发展和经济建设所需要的人才。

劳动和社会保障部教材办公室

一九九九年

目 录

第一章 一年级第一学期

§ 1—1 体育基本知识·····	(1)
§ 1—2 快速跑 篮球·····	(11)
§ 1—3 考核快速跑 篮球·····	(16)
§ 1—4 跳远 篮球·····	(19)
§ 1—5 跳远 排球·····	(22)
§ 1—6 跳高 排球·····	(27)
§ 1—7 跳高 排球·····	(30)
§ 1—8 铅球 武术·····	(32)
§ 1—9 铅球 武术·····	(37)
§ 1—10 技巧 支撑跳跃·····	(40)
§ 1—11 技巧 支撑跳跃·····	(43)
§ 1—12 越野跑和自然地形跑·····	(45)
§ 1—13 舞蹈与韵律体操·····	(47)
§ 1—14 体育基本知识考试·····	(51)

第二章 一年级第二学期

§ 2—1 体育基本知识·····	(52)
§ 2—2 发展身体素质和跑的能力·····	(58)
§ 2—3 发展弹跳和跳跃能力·····	(60)
§ 2—4 发展力量和投掷能力·····	(62)
§ 2—5 篮球 技巧·····	(64)
§ 2—6 篮球 单杠·····	(67)
§ 2—7 篮球·····	(70)
§ 2—8 排球·····	(72)
§ 2—9 排球·····	(74)
§ 2—10 排球·····	(76)
§ 2—11 跨栏跑·····	(79)
§ 2—12 基本体操 技巧·····	(81)
§ 2—13 双杠 跳跃·····	(84)
§ 2—14 武术·····	(88)

§ 2—15 舞蹈与韵律体操 双杠	(93)
§ 2—16 体育基本知识考试	(95)

第三章 二年级第一学期

§ 3—1 体育基本知识	(96)
§ 3—2 舞蹈与韵律体操 足球	(101)
§ 3—3 足球	(106)
§ 3—4 足球	(108)
§ 3—5 考核快速跑 篮球	(115)
§ 3—6 铅球 篮球	(117)
§ 3—7 考核投掷 篮球	(122)
§ 3—8 跳高 跳远	(124)
§ 3—9 考核跳跃	(126)
§ 3—10 耐久跑	(128)
§ 3—11 接力跑 考核耐久跑	(130)
§ 3—12 武术 支撑跳跃	(133)
§ 3—13 技巧 支撑跳跃	(137)
§ 3—14 健身、保健、康复	(141)
§ 3—15 健身、保健、康复	(152)
§ 3—16 体育基本知识考试	(160)

第四章 二年级第二学期

§ 4—1 体育基本知识	(161)
§ 4—2 足球	(172)
§ 4—3 足球	(175)
§ 4—4 单杠 篮球	(179)
§ 4—5 双杠 篮球	(185)
§ 4—6 排球 足球	(189)
§ 4—7 排球 技巧 足球	(192)
§ 4—8 耐久跑 发展跑和跑的能力	(195)
§ 4—9 跨栏跑 接力跑	(198)
§ 4—10 跳跃 发展弹跳和跳跃能力	(202)
§ 4—11 铅球 发展力量和投掷能力	(207)
§ 4—12 武术	(210)
§ 4—13 武术 舞蹈与韵律体操	(218)
§ 4—14 障碍跑	(222)
§ 4—15 支撑跳跃 基本体操	(225)
§ 4—16 体育基本知识考试	(228)

第五章 三年级第一学期

§5—1 体育基本知识 足球·····	(230)
§5—2 快速跑 接力跑·····	(243)
§5—3 耐久跑·····	(247)
§5—4 跳高·····	(249)
§5—5 发展力量和投掷能力·····	(252)
§5—6 篮球·····	(255)
§5—7 篮球·····	(258)
§5—8 排球·····	(262)
§5—9 按摩·····	(265)
§5—10 按摩·····	(268)
§5—11 成年人体质测定·····	(271)
§5—12 成年人体质评分标准·····	(276)

第一章 一年级第一学期

§ 1—1 体育基本知识

一、体育的概念和组成

体育（广义的）是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，也为社会的政治和经济服务。

体育（狭义的）是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的教育过程；是教育的组成部分，是培养全面发展人材的一个重要方面。

竞技体育是指为最大限度地发展和提高人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异的运动成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。

身体锻炼是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。这种活动一般是自愿参加的，其组织形式多样，讲求自我教育和锻炼效果；有时也采用竞赛方式，但不单纯追求竞赛的成绩。

身体娱乐是指为休闲、娱乐、发展兴趣爱好、表现创造性、培养审美能力而进行的身体活动。它有助于增强身体的、情绪的、精神的和健康的，使人在身体和精神上获得休息和更新，给劳动后的生活和紧张的情绪提供“缓解剂”。现代身体娱乐形式多样，内容丰富多彩；在身体娱乐活动中经常采用表演、比赛等手段，是活跃社会文化生活的一个重要内容。

体育（广义的）的三个组成部分——竞技运动、狭义的体育、身体锻炼和身体娱乐，三者既有区别又有联系，共同构成了广义体育的整体。它们的共同点有：

第一，它们都是以身体练习为基本手段，都是身体直接参与活动。

第二，三者都要求全面发展身体，提高有机体的机能能力。

人们一般容易只看到体育（狭义的）和身体锻炼是为了增强体质，提高有机体的机能能力，实际上竞技运动也是以全面提高有机体的机能能力为基础，并在此基础上最大限度地提高和发挥人体的运动能力。

第三，在竞技运动、体育、身体锻炼和身体娱乐过程中，都有教育和教学的因素；都要学习一定的体育知识，掌握一定的技能和技术。因为人的有机体不可能从母体中带来有关技术和技能的遗传因子，这些都只能靠后天“学而知之”，即使最简单的生活技能——走步，最简单的健身方法——跑步，也都要经过学习，掌握要领，才能走（跑）得正确、科学，有益于身体健康。

第四，在内容和手段上，有许多是三者共用的。例如篮球、排球、体操等项目，既是竞技运动项目，设有国际比赛；同时，又常常作为体育、身体锻炼、身体娱乐的手段。

体育、竞技运动、身体锻炼、身体娱乐之间虽然具有上述共同点，但同时也有一些不同点，它们的主要目的、主要形式和方法都各不相同，因而它们又是各自独立的，既不能互相代替，也不能互相混淆，其主要区别见表 1—1。

表 1—1 竞技运动、体育、身体锻炼、身体娱乐的主要区别

项 目 \ 区 别	主要目的不同	主要形式和方法不同
体 育	增强体质，掌握技能技术，进行教育	体育教学和锻炼
竞技运动	创造优异成绩	运动训练和运动竞赛
身体锻炼和身体娱乐	增强体质，休闲娱乐	玩和锻炼

二、体育发展简史

1. 世界体育发展简史

体育作为一种社会现象是随社会发展而发展的。在古代希腊，灿烂的文化，发达的哲学思想和教育思想，带来了体育的繁荣。那时，人们把体育作为造就健全公民，增强国力，抵御外侮的手段而加以大力发展，兴建了规模宏伟的体育设施，造就了一批批优秀运动员，增强了国民体质，促进了经济、文化和体育的繁荣发展。他们在对青少年的教育中，把体育列为重要内容。如当时的唯心主义哲学家、教育家柏拉图（公元前 427—公元前 347 年）在他的身心调和论的教育设计中提出：12 岁至 16 岁的少年进体育学校——通常教体操练习的角力学校；18 岁至 20 岁的青年进青年军训团接受军事体操训练。柏拉图的学生亚里士多德（公元前 384—公元前 322 年）是古代西方的一位“最博学的人”（马克思语）。他第一个在理论上论证了体育、德育、智育的联系。主张国家应负责对儿童进行公共的教育，使他们的身体、德行和智慧得以和谐发展。从中可看出，希腊奴隶制民主教育及全民发展教育中的古希腊体育优良传统的端倪。

古希腊城邦之间的军事交战，更加促进了他们对体育的重视。最典型的是斯巴达，他们不仅注重尚武教育，还对 12 岁至 14 岁的少年进行球类运动、角力、射箭、投掷石头与标枪、拳击及狩猎的训练。

中世纪的欧洲，由于教会和王权的统治，经济文化落后，哲学思想和教育思想受宗教的影响很大，规定了许多对身心有害的修道方法。在这种有害思想的支配下，除了在为统治阶级培养接班人的封建贵族子弟学校的骑士教育中施以体育之外（规定“骑士七技”，即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、跳棋、吟诗，其中有五项属于体育范畴），在一般教会学校的课程中，则没有发展体能的有计划，被称为“没有体育的教育”，致使一般人身体能力退化。因而，欧洲中世纪又被称为“黑暗时代”，在体育上则从古希腊繁荣的奴隶制体育倒退了。

14、15 世纪发源于意大利的文艺复兴运动，在教育方面，重视对儿童的身体教育，主张把读书和运动结合起来；在体育方面，要求继承古希腊的体育遗产，赞赏斯巴达的军事体育，推崇柏拉图关于开设体操课程的主张，有力地冲击了欧洲的黑暗封建统治和教会思想的禁锢，为体育的发展开辟了道路。文艺复兴以后，英国哲学家、教育家洛克（1632—1704 年）明确地把教育分成体育、德育和智育三部分，并强调指出：“健全的精神寓于健全之身

体”，主张在宫廷训练学校中开设体育课程。

18世纪，法国出现了以反对教会权威和封建制度为目的的启蒙运动，其代表人物之一是法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭（1715—1771年）。他主张在教育上要顺应儿童的本性，让他们的身心自由发展。他提出“体育乃是个人由童年至成年整个发展过程的一部分”，强调儿童应“经由游戏、运动、手工艺与直接熟悉自然的方式学习”。从此，中世纪对身体的鄙视和对体育的否定，由于受到文艺复兴启蒙运动的影响而逐渐得到扭转，古希腊的体育运动又得以复苏。

19世纪，西欧由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向，各国之间接连发生战争，许多国家都受到战败的屈辱。战争的失败，刺激着各国要重建军备，认清了对人员施以身体训练，使之适于服兵役的重要性。正是出于这些强国、强民的需要，迫使各国对体育予以重视。在此期间相继出现的德国雅恩、瑞典林德体操，不仅受到本民族的欢迎，而且以后流传到欧、亚、美各洲，推动了世界体育运动的发展。

同时，英国由于其独特的社会和自然条件，兴起了符合他们民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。其方式丰富多彩，有射箭、羽毛球、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、旅游、网球、划船、田径赛、高尔夫球、登山、滑冰和滑雪等等。英国人认为，参加户外运动是一件当然的事，是整个人生的一部分。当时英国的实证论者斯宾塞（1820—1893年）就曾强调饮食与运动对青年幸福的重要性。他赞扬英国学童对竞技运动及户外运动的热爱，认为在肌肉的锻炼方面，体操运动不如竞技运动与户外运动。随着英国殖民主义的扩张以及斯宾塞的著作流传，英国的户外运动、娱乐和竞技运动，逐渐在美国、欧洲以及其他许多国家得到传播。

20世纪，体育不仅在各国生活中的地位日益上升，在现代国际政治生活中也扮演着日益重要的角色。除把参加国际比赛争取优胜作为振奋民族精神的手段之外，不少国家还常把体育作为国际斗争的武器。60年代以后，不少国家制定或修订了体育立法，力图使国家的体育生活化、法律化、制度化。随着体育的重要作用被人们充分认识和重视，体育发展出现了许多新特点：

（1）体育管理体制合理化 近代以来，各国管理体育的方式大致有三种不同的类型。社会主义国家一般为集权型，其典型代表为前苏联。前苏联从20年代末即确定了体委统一管理全社会体育事务的体制，体委通过制定发展规划和实施计划、劳卫制标准及管理业余体校、举办各种大型运动会等，直接领导和管理体育运动的各个方面。西方国家对体育一般不直接干预，各种体育事务分别由各种体育团体管理，这方面较典型的国家是美国。美国体育一直是由全美业余体育联合会、中学生体育联合会、大学生体育联合会、国家奥委会、卫生与社会服务部等分别控制的，各种体育基金会也起了很大作用。这使美国体育显得十分活跃，在相当长的时间内支持了美国在世界体坛上的霸主地位。无论实行什么样的体育体制，各国都在通过努力使管理体制更合理化，寻求一条更能适应本国国情，更能充分发挥国家、社会、个人潜力和积极性的道路，以促进体育的发展，满足社会对体育运动多层次、多方面的需要。

（2）发展中国家体育的崛起 第二次世界大战以后，亚、非、拉美等许多国家纷纷独立。这些新兴国家大都比较注意发展本国教育，这样，体育也逐渐摆脱了原有殖民地特点而走上独立发展的道路。60年代以后，发展中国家的运动员开始在国际体坛上崭露头角，并

逐渐成为国际体坛上一支不可忽视的力量。

发展中国家体育取得较大进展的主要原因在于：

1) 为发展本国经济和文化，多数发展中国家都重视发展基础教育，体育事业也相应得到发展。

2) 不少发展中国家把体育作为增强民族自尊心和激励爱国热情的手段，纷纷建立了政府领导下的全国体育组织或体育行政机关，统一规划和领导全国体育。

3) 一些国家独立以后，许多原来侨居国外的优秀运动员纷纷回国，推动了本国的体育事业。

4) 一些国家经济发展和城市化进程较快，这有利于体育事业的发展。

5) 新兴国家间日益发展的体育交流和合作，也促进了各国体育的进步。

(3) 群众体育的娱乐化、终身化趋势 随着劳动生产率的提高和社会的进步，人类的闲暇时间大大增加。人类对平均寿命期望要求迅速提高，这为体育的发展提供了时间保障。同时，高度紧张的现代社会，人们需要通过余暇消遣和娱乐，来充分恢复体力、脑力，这就促进了体育娱乐化、终身化的趋势。

由于人们闲暇时间的增加和生活水平的提高，发达国家和发展中国家越来越追求生活的高质量，于是，把体育作为闲暇生活中的重要内容。体育不仅是青少年时期，而且也是贯穿人们一生的生活中的重要活动之一。第二次大战以前，有组织的体育活动大多限于学校和军队。今天，体育正以全社会的规模向着体育的终身体制发展。对婴幼儿体育、中老年人体育、妇女体育、残疾人体育、企业体育及体育康复等的研究，都已形成为专门领域。

(4) 妇女体育的发展变化 随着社会的发展与进步，体育和教育成为妇女解放运动的重要内容之一。第二次世界大战以后，活跃于各国和国际体坛上的妇女越来越多，每届奥运会都有新增加的女子项目。60年代以后，随着体育科学研究的发展，人们对妇女运动生理特点认识进一步加深，一些原来被视为女子运动的“禁区”逐渐被打破，女子不断地闯入一些传统地被认为只属于男子运动的领域。例如马拉松、柔道、现代五项、铁人三项、水球、足球、撑杆跳高、举重、冰球、橄榄球等。男、女运动成绩在许多项目中的差距正在迅速缩小，如马拉松跑的女子最好成绩与男子成绩已相差不远。这不仅引起关于女子运动观念上的更新，而且导致了对女子运动能力的重新认识，展现了女子运动的广阔前景。

(5) 重视学校体育 各国教育制度和法令中都将中、小学体育课列为必修课，重视提高体育活动的密度和强度，根据学生生理和心理特点，科学地合理安排体育课的教学内容与运动负荷，以增强学生的体质和健康水平为首要任务。一些国家在学校体育中逐步增强竞技和娱乐体育成分，发现、培养和输送人才，并注重学校体育设施的投资与改善，以及体育师资的培养。

(6) 竞技体育进一步国际化、科学化 当今，国际竞技体育的较量成为不同政治制度、不同历史背景的国家争强竞胜，激励民族精神的重要途径。国际比赛的不断大型化和多样化，其规模和影响也在不断扩大。电视实况转播、发奖仪式上升国旗、奏国歌，更强烈地激荡着各国人民的爱国热情。

本世纪以来，运动技术水平提高很快，这是最新科技和科学理论方法在运动训练中运用的结果。60年代以来，许多重要科技成果，如电子计算机、激光、现代传感技术、新型材料、新型纺织品、电视录像、机器人等，广泛应用于体育运动中，不断改变运动器材和设备

的面貌，也改变着训练和竞赛的结果。各国广泛地运用心理训练、消除疲劳的恢复手段、控制论等新的训练和方法，从根本上改变了传统的运动训练模式，取得了明显的效果。促使体育运动高度科学化的一个重要因素，是体育科学的高速发展。体育科学早已经超出传统的教育学和医学保健理论的范畴，综合现代生物医学、物理学、化学、信息科学、社会人文科学和电子技术的理论与方法，成为探索人体潜能，研究如何以社会需要来完善和发展人类自身的重要手段。

2. 我国体育发展简介

我国古代体育的发源要追溯到公元前2 500年的黄帝时代。从黄帝到商朝，开始有了体育的萌芽。在夏、商、周、春秋时代，历时1 600年的奴隶社会中，由于奴隶主阶级统治的需要和频繁战争，刺激了军事武艺的发展和军队身体训练的重视。因此，一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、剑术以及其他武艺都很盛行。社会经济文化的发展，特别是文字的出现，产生了学校教育，有关体育的内容也被列入其中。周代学校教育实行文武结合，教育的主要内容有礼、乐、射、御、书、数；其中的射、御和乐中的舞都具有体育的因素。同时，奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要，发展一些娱乐性的体育活动，如泛舟、打猎等。从秦代到宋代，先后出现了达摩祖师的十八罗汉手、百戏、五禽戏等健身术；宋代岳飞编制的一套健身操叫“八段锦”，至今仍在流传。

从中世纪到18世纪，欧洲经历了文艺复兴，但欧洲神权和中国封建势力对我国体育的发展带来十分不利的影响。尽管如此，体育在民间流传很广，特别在少数民族中间，保存了很多民族体育形式，成为我国体育文化中宝贵的民族遗产。

近代体育在我国的兴起，是在1860年第二次鸦片战争后，洋务派首次把兵操等西方近代体育引入中国后，为了培养洋务人才，开办学校，派遣留学生出国，开始把近代兵操和一些运动项目作为教学内容，如跳高、跳远、跳栏、竞走和赛跑等田径项目。1891年变法维新运动的代表人物康有为，自办学校，课程中设有音乐、兵式体操等，这可能是我国近代体育史上最早有了体育课程内容。到了1900年，外国教会在我国兴办学校，开始将体育列为一门课程，并建立体育组织；接着在我国相继出现了足球、网球、篮球、板球和草地曲棍球等体育项目。当时我国体育的发展主要受到英、美、日等国的影响。

在“五四”运动的推动下，我国学校体育进入了一个新的发展时期。1917年，毛泽东同志在《新青年》发表了《体育之研究》一文，运用科学的观点和教育观点，对当时体育运动的现状和问题作了极其深刻的揭露和分析，强调学校教育必须“三育并重”。著名的资产阶级教育家蔡元培，认为体育的目的“是要发达学生的身体，振作学生的精神”。主张体育、智育、德育和美育作为培养健全的人格的基本内容，强调“四育并重”。1923年公布《新学制课程标准》，正式将“体操科”改为“体育科”，教学内容由以兵式操为主改为游戏、田径、球类和体操等综合教材，并将生理卫生和保健知识列为教学内容，扩大了学校体育的含义。自30年代后，国民党统治时期，学校体育主要受美国的自然主义体育思想、德国的军国主义体育思想的影响。这些思想观点对提高人们对学校体育认识都有积极作用。但由于自然主义体育思想过分强调学生的兴趣、自由，助长了“放羊式”教学，使一些学校的课余训练和竞赛滋长了夺锦标、作广告等不正之风，产生了“选手体育”的弊端，把增进健康作为体育的副产品。

中华人民共和国成立以后，体育事业被纳入为人民健康服务、为经济建设与国防建设服

务、为外交服务、为建设高度精神文明服务的社会主义的轨道；并经历了困难和曲折发展的四个阶段。建国 50 年以来，由于坚持社会主义方向，终于克服了重重困难，体育事业取得了巨大的成就。

新中国体育事业的初创阶段（1949—1956 年）：新中国成立，体育战线面临的主要任务是接收和改造原有体育设施和体制。1952 年，毛泽东同志题词：“发展体育运动、增强人民体质”。1954 年除台湾省外，全国各省市、自治区的县级以上政府逐步设立了体育运动委员会，人民解放军也逐步建立了体育工作机构，还逐步建立了学校体育制度、群众体育制度、运动训练制度和竞赛制度，使学校体育、群众体育和竞技体育都有了很大的发展。1953 年，吴传玉在第四届世界青年联欢节运动会上获 100 m 仰泳冠军，为新中国夺得第一枚重大国际比赛金牌。1956 年，陈镜开三破最轻量级挺举世界纪录，成为第一个创世界纪录的中国运动员。这时期在全国性比赛中共 1 300 多次打破全国纪录。

从 1957 年到 1966 年，我国体育进入曲折的阶段：这时期体育事业继续取得很大的发展。1957 年 11 月，郑凤荣跳过 1.77 m，打破了由美国麦克丹尼尔所保持的 1.76 m 的世界女子跳高纪录；1958 年，容国团夺得第 25 届世界乒乓球锦标赛冠军。仅在 1965 年，共有 66 名运动员 41 次打破世界纪录。

于 1966 年 5 月开始的为期 10 年的“文化大革命”，给中国人民带来了极大的灾难；社会主义的体育事业也遭到严重摧残，经历了 10 年挫折。但绝大多数人在 10 年动乱中仍然对社会主义体育事业竭尽忠诚，排除种种干扰，做出了成绩。

1976 年 10 月，结束了长达 10 年的“文革”动乱，我国进入了社会主义现代化建设的新的历史时期，体育事业也进入了蓬勃发展的新阶段。根据 30 多年来体育事业发展的正反两方面的经验，逐步对体育体制进行了改革，使学校体育、群众体育、竞技体育和体育科研等工作走上正常运转的轨道，并取得了巨大的成绩。1983 年 9 月，朱建华以 2.38 m 的成绩创造了新的世界男子跳高纪录。我国运动员在第 9，10，11，12，13 届亚运会中都获得金牌总数和团体总分第一；并在第 23，24，25，26 届夏季奥运会中获得较好的成绩，第 23，25 届团体总分都是排列世界第四。

新中国体育发展的历史，是从一个体育极为落后的国家发展为亚洲体育强国，并朝着世界体育强国迈进的历史。我国人民克服了重重困难，经历了曲折和反复，创造了举世瞩目的辉煌业绩。体育的发展在生产劳动、国防建设、外交斗争等方面都发挥了极大的作用；并为我国体育事业的发展积累了丰富的基本经验，概括起来有以下几方面：

- (1) 坚持党的领导，坚持社会主义方向。
- (2) 正确处理体育与经济的关系。
- (3) 处理好普及与提高的关系。
- (4) 体育为创造社会主义精神文明建设服务。
- (5) 学习外国先进经验，走自己技术发展的道路。
- (6) 开拓近代运动项目与传统项目相结合的途径。
- (7) 国家举办与社会举办相结合。
- (8) 加强体育科学研究，建立人才梯队。

我国体育事业发展经历了重大变革历程和积累了丰富的宝贵经验，为实现体育事业的腾飞，进入世界体育强国打下了基础。

3. 奥运会简介

(1) 国际奥林匹克委员会 国际奥林匹克委员会是世界上最具有影响的国际体育组织。近代体育的兴起,促使人们产生了恢复古代奥林匹克运动会的念头和行动。1894年6月,由法国教育家顾拜旦发起,在巴黎成立了国际奥林匹克委员会。参加成立大会的国家有:英国、美国、瑞典、西班牙、意大利、比利时、俄国和希腊。按照国际法,国际奥委会是一个具有法律地位和永久继承的法人团体,总部设在瑞士洛桑。

国际奥委会全体委员是国际奥委会的最高权力机构的组成人员,拥有对奥林匹克中一切重大问题的决策权力。他们有权通过、修改和解释奥林匹克宪章;批准接纳国际奥委会的新会员;遴选主办奥运会城市;批准设置或撤消奥运会比赛项目中的运动大项;承认或撤消国家奥委会和国际单项体育联合会在奥林匹克大家庭的资格;选举国际奥委会主席、副主席和执行委员会。

国际奥委会与各国奥委会及国际单项体育联合会之间是相互承认的关系,不是隶属关系。只有国际奥委会承认的国家或地区奥委会才有权派队参加冬季和夏季奥运会的比赛;只有被承认的单项体育组织,其所辖运动项目才可能被列入奥运会比赛项目。目前被国际奥委会承认的国家或地区奥委会有184个,单项体育联合会有47个。

国际奥委会、国际单项体育联合会与各国和各地区奥委会是奥林匹克运动的三大支柱。在这种关系结构中,国际奥委会是指挥首脑,国际单项体育联合会是技术辅助机构,国家奥委会是开展活动的基本单位,三者缺一不可。

(2) 奥林匹克运动会 奥运会是由国际奥委会举办的多项目的世界性运动会,每4年举行一次。

奥林匹克运动会起源于古希腊,因举办地点在奥林匹亚而得名。公元前1100年前后,伊利斯王和斯巴达王在“神”的旨意下,签订了神圣条约,规定奥林匹亚为定期举办祭祀万神之首“宙斯”的神圣不可侵犯的圣地;并于公元前776年举办了第1届古代奥运会,其后每4年举办一次,到公元394年为止,共举办过293届。在举办古奥运会期间为“神圣休战日”,象征着和平;同时运动会期间,不仅进行运动员之间的体育比赛,还为学者、诗人、音乐家和艺术家举办文艺汇演,有力地促进了体育、文艺、艺术的交流与发展。

公元394年,由于罗马皇帝狄奥多西信奉基督教,禁止一切异教活动,下令废止了运动会,并烧毁了建筑物;以后又于公元551—552年两次遭遇地震,古代奥运会遗址遂湮没于地下。

随着近代体育的兴起,希腊人希望恢复古代奥运会,于1859—1889年举办过4届奥运会。1888年法国顾拜旦提出恢复国际奥运会的倡议。1894年6月16日在巴黎成立了国际奥委会,于1896年4月在希腊雅典举行了第1届现代奥运会。

现代奥运会分为夏季奥运会(见表1—2)和冬季奥运会(见表1—3)。冬季奥运会和夏季奥运会在同一年度举行。夏季奥运会每4年举行一次,如因故不能举行,其届数仍照算。目前,夏季奥运会项目有田径、游泳(含跳水、花样游泳、水球)、体操(含艺术体操)、足球、篮球、排球、曲棍球、举重、自行车、摔跤、柔道、射击、射箭、击剑、皮划艇、赛艇、帆船、马术、拳击、手球、现代五项、乒乓球、网球、棒球和羽毛球等25个大项、257个单项,竞赛时间包括开幕式在内不得超过16天。

表 1—2

历届夏季奥运会概况

届数	举行时间	举行地点	参加国家和地区数	运动员数	运动项数	单项数
1	1896	雅典(希腊)	13	311	8	43
2	1900	巴黎(法国)	22	1 330	9	56
3	1904	圣路易(美国)	12	625	9	73
4	1908	伦敦(英国)	22	2 034	23	109
5	1912	斯德哥尔摩(瑞典)	28	2 547	16	107
6	1916	柏林(德国)	因第一次世界大战中断			
7	1920	安特卫普(比利时)	29	2 607	22	158
8	1924	巴黎(法国)	44	3 092	19	131
9	1928	阿姆斯特丹(荷兰)	46	3 014	16	122
10	1932	洛杉矶(美国)	37	1 048	17	126
11	1936	柏林(德国)	49	4 066	21	144
12	1940	东京(日本)、赫尔辛基(芬兰)	因第二次世界大战中断			
13	1944	伦敦(英国)				
14	1948	伦敦(英国)	59	4 099	18	136
15	1952	赫尔辛基(芬兰)	69	4 925	19	149
16	1956	墨尔本(澳大利亚)	67	3 184	19	151
17	1960	罗马(意大利)	84	5 348	19	150
18	1964	东京(日本)	94	5 140	21	163
19	1968	墨西哥城(墨西哥)	112	5 531	20	172
20	1972	慕尼黑(前联邦德国)	121	7 147	21	196
21	1976	蒙特利尔(加拿大)	88	6 189	21	198
22	1980	莫斯科(前苏联)	81	5 872	21	203
23	1984	洛杉矶(美国)	140	7 960	22	221
24	1988	汉城(韩国)	160	9 572	23	227
25	1992	巴塞罗那(西班牙)	172	11 684	25	257
26	1996	亚特兰大(美国)	197	11 000	26	271

冬季奥运会以 1924 年法国夏蒙尼的冰上运动会作为第 1 届, 每 4 年 1 届, 届数按实际举行的次数计算, 至 1998 年已举行了 18 届。冬季奥运会的项目有现代冬季两项(滑雪和射击)、滑雪(含高山滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、自由式滑雪)、冰球、滑冰(速度滑冰、花样滑冰、短道速滑)、雪橇(有舵雪橇、无舵雪橇)和冰上舞蹈等。要列入冬季奥运会比赛的男子项目, 至少须在两大洲 25 个国家或地区广泛开展; 女子项目至少须在两大洲 20 个国家或地区广泛开展。

1984 年在美国洛杉矶举行的第 23 届奥运会上, 中国实现了奥运会金牌“零”的突破, 获金牌 15 枚、银牌 8 枚、铜牌 11 枚, 迎来了中国奥林匹克运动史上的新时代。在第 24 届汉城奥运会上, 获得金牌 5 枚、银牌 11 枚、铜牌 12 枚的好成绩。1992 年在阿尔贝维尔举行